

# GEBETE UND IMPULSE

SCHULPASTORAL MICHAELSCHULE

06-2023

IDEEN FÜR DAS BETEN MIT  
SCHÜLER\*INNEN



## Achtsamkeit

### GELASSENHEIT

Momente der Achtsamkeit helfen mir zu erkennen, was stimmig und lebendig ist in meinem Leben. Ich nehme wahr - ohne Impuls etwas tun zu müssen. Ein achtsamer Moment erlaubt es mir, zu erspüren, was in mir vorgeht. Ein achtsames Innehalten schenkt friedliche Gelassenheit, die mich umhüllen möchte mit der Geborgenheit Gottes.

Brigitte Goßmann

Was ist Achtsamkeit?

Kurz gesagt:

***"das Gewahrsein, das entsteht, wenn man absichtsvoll aufmerksam ist, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen"***

Jon Kabat-Zinn



*Und dann muss man ja auch noch Zeit haben einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.*

Astrid Lindgren

Herr, öffne mir die Augen, mach weit meinen Blick und mein Interesse, damit ich sehen kann, was ich noch nicht verstehe.  
Herr, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam, damit ich hören kann, was ich noch nicht verstehe.  
Herr, gib mir ein großzügiges Herz, das sich dir überlässt und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.



***"Achtsamkeit ist ein Weg um sich mit selbst und der eigenen Erfahrung anzufreunden."***

Jon Kabat-Zinn



## **DIE GESCHICHTE VOM HOLZFÄLLER**

Es war einmal ein Holzfäller, der bei einer Holzgesellschaft um Arbeit vorsprach. Das Gehalt war in Ordnung, die Arbeitsbedingungen verlockend, also wollte der Holzfäller einen guten Eindruck hinterlassen. Am ersten Tag meldete er sich beim Vorarbeiter, der ihm eine Axt gab und ihm einen bestimmten Bereich im Wald zuwies. Begeistert machte sich der Holzfäller an die Arbeit. An einem einzigen Tag fällte er achtzehn Bäume. »Herzlichen Glückwunsch«, sagte der Vorarbeiter. »Weiter so.« Angestachelt von den Worten des Vorarbeiters, beschloss der Holzfäller, am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen.

Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett.

Am nächsten Morgen stand er vor allen anderen auf und ging in den Wald. Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen. »Ich muss müde sein«, dachte er. Und beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen. Im Morgengrauen erwachte er mit dem festen Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu übertreffen. Er schaffte noch nicht einmal die Hälfte.

Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume, und am übernächsten fünf, seinen letzten Tag verbrachte er fast vollständig damit, einen zweiten Baum zu fällen. In Sorge darüber, was wohl der Vorarbeiter dazu sagen würde, trat der Holzfäller vor ihn hin, erzählte, was passiert war, und schwor Stein und Bein, dass er geschuftet hatte bis zum Umfallen.

Der Vorarbeiter fragte ihn: »Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?« »Die Axt schärfen? Dazu hatte ich keine Zeit, ich war zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.«

*aus: Jorge Bucay „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“*

Wie betest du? - Ich lausche.

Wie betest du mit andern? - Ich lausche.

Wie betest du zu Gott?

Gott lauscht mit mir.

*Franz-Xaver Jans-Scheidegger*

Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird dein Schicksal.

*Talmud*

“

"SEI IN DIESEM MOMENT GLÜCKLICH,  
DAS IST GENUG. WIR BRAUCHEN  
NICHT MEHR ALS DIESEN MOMENT."

*Mutter Teresa*

”

Herr, schenk uns Leben,  
schenk uns Lebendig sein,  
Freude an allem, was ist,  
Mut zum Aufbruch,  
Achtsamkeit für den Menschen neben uns,  
Hoffnung auf ein gutes Morgen.  
Herr, schenk uns Leben,  
lass uns lebendig sein.

© *Moni Then*